Avena para adelgazar.

10 excelentes maneras de adelgazar con avena.

¿Y si le dijera que usted podría ***perder peso*** , reducir el colesterol y reducir el riesgo de diabetes tipo 2 con tan poco como 13 *centavos de dólar* por día? Es probable que no lo creería, pero gracias a la harina de avena-que cuesta menos de un cuarto de dólar, es totalmente posible.



Hay algunas grandes razones por las que la avena juega ese papel: No sólo está lleno de fibra, un nutriente que se ha demostrado para mejorar la salud y ***acelerar la pérdida de peso***, es también una de las mejores fuentes de almidón resistente.

Digiere lentamente y provoca la liberación de ácidos digestivos que suprimen el apetito y ***aceleran la quema de calorías .***

De hecho, un estudio encontró que el canje de sólo el 5 por ciento de hidratos de carbono al día cone el almidón resistente puede incrementar el metabolismo en un sorprendente 23 por ciento!.

Con la harina de avena que desborda muchos beneficios de salud, parece tonto no comerla fuera de la taza del desayuno y añadirlo a más platos, ¿verdad?. Todos nuestros usos creativos para el súper son seguro para excitar su paladar y optimizar sus esfuerzos para ***adelgazar con avena***.

Siga leyendo para averiguar lo que son! Y una vez que vea lo fácil que es perder centímetros alrededor de su cintura con la ayuda de la harina de avena.

1.-UTILIZARLAS EN LUGAR DE PAN RALLADO.

¿Sabías que los copos de avena puede ser utilizado como un sustituto de migas de pan en recetas como albóndigas, croquetas de pollo y pastel de carne? Puede que no sea convencional, pero funciona como un encanto y es una manera fácil de colarse algún tipo de nutrición extra en las comidas familiares.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo……………….